

糖友“拥抱”春天五注意

控制血糖温和点

传统观点认为，血糖应一下子降得尽可能低。但一项最新研究发现，成人发病型糖尿病患者最好采用较温和的方法来控制血糖水平，因为血糖过低或过高都会增加死亡风险。

为分析死亡率与血糖水平之间的联系，英国加的夫大学的研究人员分析了过去20年间近4.8万名50岁以上、正在接受治疗的Ⅱ型糖尿病患者的数据。研究发现，血糖水平最高和最低的患者，其死亡风险都有所增加，前者增加79%，后者增加52%。而死亡风险最低的则是那些血糖水平居中的患者。

研究人员在医学期刊《柳叶刀》上发表报告说，使用胰岛素治疗的人死亡风险要比服用二甲双胍、磺脲类药物等口服药物的Ⅱ型糖尿病患者高出49%。

研究结果建议，Ⅱ型糖尿病患者控制血糖水平的最好方法，或许是坚持服用口服药以增强人体对胰岛素的敏感度，并辅以适度的节食和运动。医生应尽量让他们的病人长期坚持此类疗法，持续时间越长对病人越有利。

(健康养生网)

专家忠告

专业治疗糖尿病

妙厂西路平安大酒店后医院 63173756

特
约

春天已经来临，俗话说：“百草回春，百病发作。”春季是疾病的好发季节，对于糖尿病患者来说，春季好比是个险要的“关口”，调摄不当，很容易使血糖升高，病情加重；相反，如果保养得当，高度重视各方面的保健，则能使病情稳定，平安度过“多事之春”。

早春变幻莫测的天气对糖尿病患者是一种考验。糖尿病患者受早春乍暖还寒的天气影响，很容易感染上呼吸道疾病，还容易产生情绪波动，继而使血糖忽高忽低，病情加重，甚至容易诱发各种糖尿病并发症。因此，糖尿病患者“拥抱”春天应注意以下几点：

预防感冒

糖尿病患者都有这样的体会，感冒后血糖水平变化很大，原来已经控制良好的血糖水平会突然上升，不适症状随之而来。这是因为糖尿病患者机体抗病能力很差，感冒后比正常人更难治愈，病程延长到几周，甚至一两个月。感冒引起血糖水平上升后不易恢复，一些并发症接踵而来，如神经病变、视网膜病变等造成难以逆转的后果。因此，糖尿病患者对于感冒不能掉以轻心，必须严加预防。平时要保持居室空气流通，在感冒流行期间，少去人多拥挤的公共场所，外出时要戴口罩，并注意随气温变化及时增减衣服。

防寒保暖

俗话说：“春捂秋冻。”这对糖尿病患者尤为重要。由于寒冷的



天气还没有真正过去，糖尿病人因末梢神经的病变，有时并不能精确地感觉到温度的变化，所以，不要急着脱掉棉衣，尤其要注意手脚的保暖。中医认为：春季饮食宜“省酸增甘以养脾气”。也就是说，多食酸性食物会使肝火偏亢，损伤脾胃，故应多食富含优质蛋白质、维生素、微量元素的食物，如瘦肉、禽蛋、新鲜蔬菜、水果等，以养阳敛阴，养肝护脾，防止各种维生素缺乏症的发生。因此，糖尿病患者春季应适量增加紫菜、苦瓜、山药、胡萝卜、洋葱、大蒜、黑木耳等食物的摄入。

调节情志

中医认为，若情志过激或抑

制不舒，可表现为稍受刺激即生气发怒，怒则伤肝，肝失疏泄，郁而化火，火旺灼伤阴津，则引起血糖升高。现代医学也证明，当情志波动时，肾上腺大量分泌肾上腺素，刺激肝糖元释放，同时又抑制胰岛素分泌，从而使血糖升高。因此，患者自身要注意情志调节，特别是家庭成员在生活上要给予患者更多的关心和爱护，让他们充分享受美好、温馨的家庭生活，同时也要注意照顾方法，不要使患者感到自己不行了，加重思想压力，应该以有利于病情的稳定为准则。

春光行动

在阳光明媚、风和日丽、鸟语

花香的春天里，可到郊外散步、踏青、临溪戏水或登高望远陶冶情操，使自己的精神情志与春季的大自然相适应，以疏泄肝气。实践证明，郊游或短程旅游，不仅能改善精神情绪方面有好的改善，也能使血糖下降，病情得以好转。

注意起居

早春时节，冬寒未消，晚间早些卧床休息，早晨稍迟起身，等待日出再外出活动，以避开早晨寒冷的刺激。同时还要适当增加体育锻炼，以促进血液循环，使气血运行流畅，以实现增强机体免疫力，减少糖尿病并发症，平稳控制血糖的目的。

(北青网)

洛阳网

WWW.LYD.COM.CN

洛阳人的网上家园

点击生活 服务无限

广告热线：

0379-65233618

地址：洛阳新区开元大道报业大厦22层